



Laufen in der Schwangerschaft und danach

ES LÄUFT – ABER RICHTIG

Wenn einen das Lauffieber erst mal gepackt hat, ist es schwer, davon wieder loszukommen – von dem Gefühl der Freiheit, einfach an der frischen Luft loszulaufen, den Flow zu spüren, die Umgebung wahrzunehmen. Manchmal hat man aber mehr davon, wenn man lieber noch eine Zeit lang auf dieses Gefühl verzichtet, um später wieder voll durchstarten zu können – wie etwa nach einer Geburt.

Laufen bis das Baby kommt?

Bewegung in der Schwangerschaft wirkt sich positiv auf den Verlauf der Schwangerschaft und auch auf die Gesundheit des noch ungeborenen Babys aus – das bestätigen zahlreiche Studien. So lange du gesund bist und dich gut fühlst, spricht auch nichts gegen das Laufen in der Schwangerschaft.

Das Wichtigste dabei: Hör auf deinen Körper, denn durch das neue Leben in deinem Bauch muss dein Körper schon ohne zusätzliche Sporteinheiten besonders viel leisten und das zusätzliche Gewicht belastet den Beckenboden und die Gelenke. Durch das Hormon

Relaxin, das in der Schwangerschaft produziert wird, werden deine Gelenke weicher und auch verletzungsanfälliger. Gute Laufschuhe sind da Pflicht. Um das Gewebe der Brust zu schützen und Schmerzen zu vermeiden, besorgst du dir am besten auch einen gut sitzenden Sport BH. Wenn es unangenehm wird, lieber einen Gang zurückschalten.

Wenn aber alles passt und du dich wohlfühlst, kannst du bis zum Ende der Schwangerschaft laufen, da gibt es eigentlich keine goldene Regel. Jede Frau und jede Schwangerschaft sind unterschiedlich. Hör auf dich und deinen Körper. Verzweifle nicht, wenn es irgendwann nicht mehr funktioniert – zieh dann einfach Laufschuhe und Sportklamotten an und gehe walken oder schnell spazieren, denn auch da kann der Flow kommen. Besser ein Spaziergang, der Energie gibt, als eine Laufrunde, die dich deprimiert, weil du dich nicht gut fühlst.

Wenn du läufst, geh es langsamer an, als vor der Schwangerschaft und wärme dich gut auf. Bleibe bei 60% bis 70% deiner maximalen Herzfrequenz bzw. bei ca. 130 bis

140 Schlägen pro Minute und bestreite keine Wettkämpfe mehr – sofern du vorher gerne an Wettkämpfen teilgenommen hast. Wenn dein Körper Laktat produziert, bekommt dieses auch das Baby in deinem Bauch, was im schlimmsten Fall zu Entwicklungsstörungen führen kann. Zu viel Adrenalin kann außerdem vorzeitige Wehen auslösen. Wenn du dir unsicher bist, sprich dich mit deinem Arzt und deiner Hebamme ab.

Laufe so, dass du dich noch gut unterhalten kannst. **Genusslaufen steht in der Schwangerschaft im Vordergrund und nicht mehr die Leistung.** Ich empfehle dir außerdem eine Laufstrecke, die du beliebig erweitern oder verkürzen kannst, je nach dem wie du dich während des Laufens fühlst. Je größer der Bauch wird, desto sicherer ist es auch, sich eine flache Laufstrecke zu suchen, um Stürze zu vermeiden, denn durch den größeren Bauch hast du plötzlich keinen Überblick mehr, was vor deinen Füßen passiert. Nimm dir auf jeden Fall auch immer etwas zum Trinken mit und nimm regelmäßig einen Schluck davon zu dir.

Zusätzlich zum Lauftraining empfehle ich dir moderates Krafttraining, um den Körper optimal auf die Geburt vorzubereiten und die Schwangerschaft so lange wie möglich genießen zu können.

Baby da, Laufschuhe an und los?

Das Baby ist da, die erste Phase der Rückbildung (sechs bis acht Wochen nach der Geburt) hast du abgeschlossen und dir fehlt das Laufen? Kann ich verstehen. Trotzdem ist es wichtig, langsam und nicht zu früh wieder ins Laufen einzusteigen. Denn erst wenn wieder alles fit ist, macht das Lauftraining langfristig Spaß. Die „sportliche Freigabe“ vom Gynäkologen bedeutet nicht, dass du uneingeschränkt wieder alles machen kannst! Laufen ist eines der Sportthemen, mit denen du dir noch Zeit lassen solltest.

Es gibt keine pauschale Empfehlung, die

für jeden gilt, da viele Faktoren zusammenspielen, zum Beispiel wieviel Sport du in der Schwangerschaft wie lange gemacht hast, wie intensiv deine Geburt war und wie bzw. ob dein Beckenboden verletzt wurde, wie fit du vor der Schwangerschaft warst, ob du vorher schon gelaufen bist und vieles mehr.

Generell solltest du auf jeden Fall fünf bis sechs Monate nach der Geburt mit dem Laufstart warten. Vorher ist es wichtig, vor allem den Beckenboden zu kräftigen und gegebenenfalls deinen Bauchspalt mit entsprechenden rückbildungsorientierten Bewegungsmaßnahmen wie zum Beispiel mamaFIT zu schließen.

Wenn du bis zur Geburt fit warst und davor auch viel gelaufen bist, kannst du nach etwa einem halben Jahr mit intensivem Lauftraining beginnen.

Ein Wechsel aus Laufen und Gehen ist zu Beginn zu empfehlen:

- * Erste Woche: Starte beispielsweise mit 30 Sekunden laufen und 3 Minuten gehen.
- * Zweite Woche: 1 Minute laufen, 2 Minuten gehen
- * Dritte Woche: 1 Minute laufen, 1 Minute gehen
- * Vierte Woche: 2 bis 3 Minuten laufen, 1 Minute gehen.

Dieses Intervall kannst du langsam erhöhen, das heißt mehr Laufzeit und weniger Gehzeit, bis du ca. zehn Minuten am Stück läufst. Ab dann erhöhst du pro Training die Laufminuten. Achte darauf, dass du zu Beginn eher gemütlich läufst und den Laufstil flach hältst. Das gilt übrigens für natürliche Geburten sowie für Kaiserschnitt-Geburten, denn auch bei einem Kaiserschnitt wurde der Beckenboden durch die Schwangerschaft und die veränderte Hormonsituation extrem belastet.

Wie in der Schwangerschaft ist es wichtig, dass du auf deinen Körper hörst. Wir bei mamaFIT führen einen vierstufigen

Beckenboden-Check durch, der dir zeigen kann, welchen sportlichen und alltäglichen Belastungen dein Beckenboden schon wieder standhält. Du findest auf Youtube dazu das Video „mamaFIT Beckenbodencheck“.

Um ganz sicher zu gehen, lässt du dich am besten noch von einer Physiotherapeutin deines Vertrauens durchchecken. Physiotherapeuten, die auf interne Gynäkologie spezialisiert sind, können dir bestimmt sagen, ob das Lauftraining schon wieder sinnvoll ist. Hier findest du eine gute Übersicht über den Beckenboden und Therapeuten dazu: www.welovepinkplanet.com.

Fängst du zu früh zu Laufen an, macht es keinen Spaß und du kannst dir damit mehr kaputt machen, als es dir bringt – lieber noch länger spazieren und dafür dann wieder richtig durchstarten.

Alles Gute und viel Spaß beim Laufen.



Christina Schörghofer, BA
Fitnesstrainerin, Pilatesrainerin,
mamaFIT-Trainerin
Passionierte Läuferin, bergauf-
und bergab.

christina.schoerghofer@mamafit.at
www.facebook.com/mamafit.mit.christina

Wer gerne in der Gruppe trainiert ist bei mamaFIT genau richtig. Das Training für Schwangere und Jungmamas ist das ganze Jahr im Freien und sorgt nicht nur für Spaß, Kraft & Ausdauer, sondern auch für den Frischluftkick.



© Privatklinik Wehrle-Diakonissen / Bernhard Schramm

3 Tipps zur Geburtsvorbereitung

VOM VERBAND DER PRIVATKRANKENANSTALTEN ÖSTERREICHS

1. Gute Planung

Eine Geburt ist eine besondere Situation: Halten Sie Ihre Wünsche fest, z.B. in Form eines Geburtsplans. Das Gespräch mit dem Arzt/der Ärztin oder der Hebamme Ihres Vertrauens kann Ängste und Sorgen nehmen. Die Privatkliniken Österreichs bieten Informationsabende und Geburtsvorbereitungskurse an – letztere können ca. ab der 28. Woche besucht werden.

2. Gute Begleitung

Eine kontinuierliche, einfühlsame Begleitung während der Geburt stärkt Ihr Selbstvertrauen und reduziert das Risiko für Geburtsverletzungen und Interventionen. In den österreichischen Privatkliniken ist immer genug Personal vorhanden, um Sie optimal zu betreuen. Auch eine Beleghebamme kann Ihnen zusätzliche Sicherheit bieten.

3. Gute Gedanken

Vertrauen in die eigene Kraft ist genauso wichtig wie das Vertrauen in die Klinik Ihrer Wahl - auch in der Zeit nach der Geburt: Von der Pflege Ihres Babys, der Rückbildung bis zum Stillmanagement wird Sie das Fachpersonal der österreichischen Privatkliniken bestens beraten und einfühlsam betreuen.



© Privatklinik Wehrle-Diakonissen / Wildbild